

# Panqueques de Avena y Arándano con Jarabe de Arce

**1 taza de harina**

**½ taza de avena**

**¼ taza de azúcar (opcional)**

**1 cucharada de polvo para hornear**

**½ cucharadita de sal**

**1 taza de leche baja en grasa o descremada**

**1 huevo o ¼ sustituto de huevo**

**2 cucharadas de aceite vegetal**

**1 taza de arándanos frescos**

Mezclar todos los ingredientes. Agregar los arándanos y revuelva suavemente. Vierta la mezcla en el sartén caliente y dar la vuelta después de que la parte inferior este color café. servir caliente con jarabe de arce.



# Consejos de Seguridad de Agricultores de los Alimentos del Mercado

- **Seleccione bayas con sabores frescos, dulces, colores profundos y texturas firmes y madurez ideal para comer fresco.**
- **Bayas son frágiles, utilizar de forma rápida . Usted puede refrigerar las bayas que compra en el mercado por uno o dos días.**
- **Lavarse las manos antes de preparar las bayas para comer o usar.**
- **Lavar las bayas justo antes de usar.**
- **Clasificar las bayas y enjuague en agua fría, usando cantidades pequeñas. Ecurrir bien. No empape.**
- **Deseche bayas que están descoloridas o dañadas.**

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.